

भावना के पीछे की भावना

आज बहुत सारे समझदार भगवान के बच्चे हैं। जिन्होंने अपने पूरे जीवन को भगवान के कार्य में समर्पित किया है। चाहे घर में हैं, चाहे सेवाकेन्द्रों पर समर्पित होकर सेवा कर रहे हैं। या फिर अन्य स्थानों से परमात्मा के कार्यों में संलग्न हैं। जब सभी की बातों को हम सुनते हैं, ध्यान से देखते हैं तो पाते हैं कि इनकी भावना और बुद्धि दोनों के बीच में बहुत बड़ा अन्तर है। सभी भावनाओं के कारण अपनी बात किसी के सामने रख नहीं पाते कि शायद इनको बुरा लग जायेगा। लेकिन पीछे हम ये भी बात करते हैं कि हम इनके लिए इतनी भावना रखते हैं कि मेरी बात समझ नहीं पाते। इनसे बात कहना भी है और चुप रहना भी है। सहन भी करना है और परेशान भी रहना है। तो फिर समझ में नहीं आता कि ये ज्ञान फिर हमको कहाँ से ताकत दे रहा है, या कितनी ताकत दे रहा है! क्योंकि जब मैं किसी के सामने अपनी बात को रख नहीं पा रहा हूँ तो मैं कैसा जानूँ हूँ, कैसा योगी हूँ? क्योंकि ज्ञान और योग इस बात पर डिपेण्ड करता है कि किस हद तक आप अपने आपको स्मैस देते हैं, खुलापन देते हैं क्योंकि

जो जितना खुलेपन के साथ जियेगा उतना हल्का रहेगा।

ये जो आज का विषय है इसी को लेकर चल रहा है कि हम सबको एक बात अच्छी तरह से समझ लेनी

लग जायेगा, बल्कि मैं किसी और कारण से डर रहा हूँ कि कहीं इनके मन में मेरे लिए कोई ऐसी बात न आ जाये। मतलब कहने का भाव ये है कि जो हमारा दुनिया में एक डर था कि किसी से कुछ प्राप्ति हो रही है या इसको दूसरे भाव में कहें तो जहाँ से कुछ मिल रहा है तो उसका सहना भी पड़ता है।

कोई भी हो जब तक इस डर के साथ जियेगा, इस भय के साथ जियेगा तो वो कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकेगा। न मानसिक रूप से और न ही शारीरिक रूप से। इसीलिए जो कुछ भी आपके अन्दर है, जिसके लिए भी है, भावना को साइड में रखें, बुद्धि और भावना दोनों का बैलेन्स बनाकर बात को उस व्यक्ति के सामने रखने की कोशिश करें ताकि आप उन बातों से फ्री हो जायें जिनसे आपको डर लगता है।

है कि जब तक आप छोटी-छोटी बातों की, छोटे-छोटे मलाल, छोटे-छोटे दर्द, जो हमको किसी न किसी तरह से डिस्टर्ब कर रहे हैं, उसको चाहे कोई व्यक्ति कितना भी बड़ा क्यों न हो उनके सामने न कह पाना हमारी बहुत बड़ी कमजोरी है। इस डर से न कह पाना कि बुरा

लेकिन क्या हम सहके स्थूल चीजों से आजतक खुश हो पाये? हमको तो हमेशा स्थूल के साथ सूक्ष्म चाहिए होता है ना और ये सुख ही आज व्यक्ति को दुःखी कर रहा है। स्थूल रूप से तो सबके पास सब आ रहा है लेकिन जो सूक्ष्म है वो किसी को मिल नहीं पा रहा है जैसे खुलापन, अपनी बात रखने की

ताकत आदि-आदि। अरे, हम भगवान के बच्चे हैं सो बात आ भी जायेगी तो क्या हुआ? हमारे मन में ये भी डर होता है कि कहीं वो हमें अपने से दूर न कर दें, वो मेरे बारे में क्या सोचेंगे कि मैं ऐसा सोचता हूँ या सोचती हूँ, ऐसे बहुत से छोटे-छोटे डर के कारण हम अपनी भावना और अपनी बात को पूरी तरह से कह नहीं पाते। इसको अगर दूसरे शब्दों में कहा जाये तो हम बात को कहना तो चाहते हैं लेकिन बात कहने की ताकत हमारे अन्दर नहीं है।

आप सोचो कि हम अपने आपको कितना कमजोर करते जा रहे हैं। इन छोटे-छोटे डर के कारण चाहे कोई घर में रहने वाला हो, चाहे सेन्टर निवासी हो, चाहे बाहर कहीं किसी कम्पनी में काम कर रहा हो, कोई भी हो जब तक इस डर के साथ जियेगा, इस भय के साथ जियेगा तो वो कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकेगा। न मानसिक रूप से और न ही शारीरिक रूप से। इसीलिए जो कुछ भी आपके अन्दर है, जिसके लिए भी है, भावना को साइड में रखें, बुद्धि और भावना दोनों का बैलेन्स बनाकर बात को उस व्यक्ति के सामने रखने की कोशिश करें ताकि आप उन बातों से फ्री हो जायें जिनसे आपको डर लगता है। और ये स्व परिवर्तन में सबसे बड़ी बाधा है आज। क्योंकि हम ऊपर-ऊपर से बस सबका सम्मान

करते हैं अगर अन्दर से रिस्पेक्ट, सच्चाई-सफाई होती तो हम कभी भी डरते नहीं। और आज इन्हीं सब कारणों की वजह से, इन छोटे-छोटे डर की वजह से बड़े-बड़े रोगों का सामना करना पड़ता है। चाहे मैं भी हूँ, ये हम सबके लिए है। अगर मुझे किसी भी बात में थोड़ा भी ऐसा लग रहा है तो हमें अपनी बात स्पष्ट रूप से उनके सामने रखनी चाहिए। इस भावना से रखनी चाहिए कि ये बात समझेंगे। इस बात को कहकर मैं कम से कम हल्का या हल्की तो हो जाऊँगी ना!

तो इस विषय को थोड़ा गम्भीरता से लेकर हम सभी इस पर सोचें। अपने आपके परिवर्तन में इस कड़ी को जरूर जोड़ें। इससे आपका जीवन भी अच्छा हो जायेगा। और आपका शरीर भी स्वस्थ होगा, वातावरण भी बहुत हल्का होगा तो वायब्रेशन भी बहुत अच्छे होंगे। तो इस तरह से भावना से ऊपर उठ कर, बुद्धि का बैलेन्स बनाकर अपने आपको फ्री करें उन सारी बातों से, जिनसे हमें दर्द या कष्ट होता है।



डॉ. क. अनज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न : मैं इंदौर से हूँ। मैं पिछले 6 महीने से राजयोग से जुड़ी हूँ। लेकिन कुछ समय पहले किसी ज्योतिषी ने मुझे कहा कि मेरे मेडिटेशन करने से या पूजा करने की वजह से मेरे घर की स्थिति, बच्चों का करियर और फाइनेंशियल प्रॉब्लम्स आ रही हैं। ये कैसे पॉसिबल है कि ईश्वर की भक्ति करने पर भी किसी को ये सब प्रॉब्लम्स हो सकती हैं, क्या ग्रहों की बातें सही होती हैं? या मेरा बाबा सही है, कृपया मार्गदर्शन करें।

उत्तर : ज्योतिषी विद्या तो बहुत सुन्दर है मैं इसको परफेक्ट विद्या मानता हूँ। नॉर्मली तो जब ग्रहों का बुरा प्रभाव होता है तो लोग भक्ति, पूजा पाठ करते हैं। अच्छी चीजों का परिणाम अच्छा ही होगा। अगर किसी ग्रह से निगेटिव एनर्जी भी आ रही है और आप मेडिटेशन कर रही हैं या किसी भी तरह की अच्छी चीजें भी कर रही हैं तो आपके पॉजिटिव वायब्रेशन, निगेटिव वायब्रेशन्स को खत्म कर देंगे। इसलिए आपको ऐसा बिल्कुल भी नहीं सोचना चाहिए। और मन से ये भय निकाल देना चाहिए क्योंकि अगर आपको भय रहेगा कि कहीं ऐसा न हो जाये तो आपके भय के वायब्रेशन वैसा ही क्रियेट करेंगे। इसलिए बाबा ने एक बार एक माता को, जब उसके गुरु ने उसको श्राप दिया था कि कीड़े पड़ेंगे तुमको, तुम तड़प-तड़प कर मरोगी। और वो बहुत भयभीत हो गई थी। उसने बाबा से पूछा था कि गुरु ने ऐसा श्राप दे दिया तो बाबा ने कहा था कि बच्ची सोचोगी तो होगा। नहीं सोचोगी तो कुछ नहीं होगा। इसीलिए आप भी ऐसा ही करें।

प्रश्न : मेरा नाम कमल है। मैंने त्वर्य वीजों का, फेसबुक और इंटरनेट आदि का भी त्याग कर दिया है। मेरा प्रश्न ये है कि क्या मैं 108 की माला में आ सकता

हूँ? उसके लिए मुझे कुछ भी करना पड़े मैं तैयार हूँ। इसके लिए मुझे कैसे अच्छे से अच्छा पुरुषार्थ करना चाहिए?

उत्तर : आपका बहुत अच्छा इंटेंशन है। आपका त्याग निष्फल न जाये। आपका त्याग आपको श्रेष्ठ तपस्वी बना देगा। सत्य ये है कि जब भगवान इस धरा पर आये थे पूर्व कल्प में उन्होंने ईश्वरीय ज्ञान देकर, सहज राजयोग सिखाकर मनुष्यों को माया पर विजय प्राप्त करने का मार्ग दिखाया था। उसमें से 108 मनुष्यात्माओं ने माया पर सम्पूर्ण रूप से विजय प्राप्त

मन की बातें



राजयोगी ब्र. क. सुरेश माई

कर ली थी। उनकी यादगार में ये वैजयन्ती माला है। वैजयन्ती माना अन्त में विजय। मैं आपको कहूँगा कि विजय माला में आप अपना नम्बर फिक्स कर दें 60 या 80 नम्बर। और फिक्स करके रोज विज्ञान बनाओ कि विजय माला में मेरा ये नम्बर होगा। और विशेष रूप से आपको लक्ष्य बनाकर रोज 8 घंटे प्रतिदिन योगाभ्यास करना है। कुछ बैठकर, बाकी कर्म में। आपको रोज एक विधि अपनानी है कि मैं सूक्ष्म लोक में हूँ और सामने बापदादा हैं। बिल्कुल क्लियर विज्ञान हो। ब्रह्मा बाबा के मस्तक में ज्योति जग रही है, वो दृष्टि दे रहे हैं फिर उन्होंने अपना वरदान हाथ मेरे सिर पर रख दिया। तिलक लगाया और वरदान दिया मेरे बच्चे विजयी भव! सफलतामूर्त भव! श्रेष्ठ योगी भव! बस हम स्वीकार कर लें

इन्हें। हमें नशा हो जाये तो ये प्रैक्टिकल अनुभूति में आने लगेंगे।

प्रश्न : मैं ब्र. क. राजेश हूँ। मैं कुमार हूँ। मैं कुछ वर्षों से ज्ञान में हूँ। मैं ये जानना चाहता हूँ कि ब्रह्मा बाबा ने ऐसा क्या पुरुषार्थ किया जो सबकुछ भूल जाते थे, हम नहीं भूल पाते। जब कोई व्यक्ति गलती करता है तो दुःख देता है, बार-बार क्रोध करता है या फिर कुछ ऐसा करता है जो अन्दर घुस जाता है तो ये सब बातें उसके सामने आने पर याद आती हैं, इससे ज़्यादा तकलीफ होती है जिससे वो बातें बार-बार अन्दर खाती रहती हैं। हम फॉरगिव तो कर देते हैं लेकिन फॉरगट करना मुश्किल लगता है। कृपया कुछ युक्तियाँ बतायें।

उत्तर : मनुष्य भूल उन्हें नहीं पाता, जिनको मनुष्य ने बहुत ध्यान से सुन लिया और ले लिया, एक्सेप्ट कर लिया। जो व्यक्ति बहुत सेंसिटिव होते हैं वो हर चीज को अन्दर लेते हैं। और जो व्यक्ति बहुत लाइट है वो आपस में हँसते-बोलते मैंने कुछ कहा, उसने कुछ कहा, और बात वहीं खत्म हो गई। बल्कि ऐसी बातों से, और पिछली बातें भी खत्म हो जाती हैं। तो मनुष्य को हर बात को लाइटली लेना चाहिए। आपने बाबा की बात पछी है। बाबा तो इस संसार में सबसे बड़े योगी थे ना। शुरू से ही उन्हें ईश्वरीय नशा चढ़ गया था। अब अन्दर में समा ही कुछ और लिया हो तो दूसरी बातों के लिए जगह ही कहाँ बचती है! जिसने अपनी बुद्धि में भगवान को बिठा लिया हो उसकी बुद्धि में और किसी चीज को बिठाने का स्थान ही कहाँ बचता है। तो बाबा तो महान तपस्वी थे, श्रेष्ठ स्वमान में स्थित थे, सॉल कॉन्शियस होने की उन्होंने बहुत ज़्यादा प्रैक्टिस की थी।

और वो बड़े थे, ये दूसरी चीज है कि हम भी घर में अगर बड़े हों तो घर में छोटी-छोटी बातों को महसूस नहीं करेंगे। एक व्यक्ति का कारोबार करोड़ों में चल रहा हो और उसे पचास-सौ रुपये का नुकसान हो रहा हो तो वो थोड़ा ही उसपर कुछ सोचेगा, उसके लिए टाइम देगा। अकाउंट देखो ठीक से कि ये पचास रुपये क्यों नहीं आये हैं। तो हम बड़े, बातें बहुत छोटी। बाबा को तो फीलिंग थी ना कि मैं ब्रह्मा हूँ, ग्रेट-ग्रेट ग्रेड फादर। ये सब मेरे बच्चे हैं। ऐसा नहीं है कि बाबा को कोई कुछ नहीं बोलते थे, बाबा की इंसल्ट करने वाले भी बहुत होते थे। लेकिन बाबा कहता था कि ये सब मेरे बच्चे हैं, कोई बात नहीं। मैं तो बाप हूँ ना! बाप को तो सुनना ही होता है। अपने आपको बहुत ऊँचा उठा दिया और बातों का लेवल बहुत छोटा हो गया। तो वो अन्दर जाती ही नहीं थी। बस यही टेक्निक हमको अपनानी है। बाबा की तरह अच्छे स्वमान में रहेंगे तो क्षमा करना भी सहज हो जायेगा। और साथ-साथ और चीजें भी भूलती जायेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल

CABLE Network

1065 678

1221 1087

1064 1060 678